

MENÚ MAIG ESCOLA 2022

AMB PROPOSTES DE SOPAR

	DILLUNS 2	DIMARTS 3	DIMECRES 4	DIJOUS 5	DIVENDRES 6
DINAR	MACARRONS AMB SALSA DE VERDURES (1,3) LLUÇ A LA PLANXA (4) LLETUGA ROMANA I TOMÀTIGA FRUITA DEL TEMPS	CUINAT DE LLENTIES TRUITA A LA FRANCESA (3) CANONGES, TOMATIGA I OLIVES FRUITA DEL TEMPS	SOPA AMB BROU DE VERDURES (1,3,9) PILOTES DE VEDELLA AMB SALSA DE TOMATIGA (12) ARRÒS IOGURT NATURAL (7)	ARRÒS MARINERA AMB SÈPIA (2,4,14) LLUÇ ARREBOSSAT AMB FARINA DE CIURÓ (4) PATATA AL FORN FRUITA DEL TEMPS	CREMA DE CARABASSA AMB CIURONS POLLASTRE ROSTIT AMANIDA VARIADA FRUITA DEL TEMPS
SOPAR	CONILL AL FORN AMB XAMPINONS, TOMÀTIGA, CEBA I PATATA FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA D'ARRÒS AMB ALVOCAT + SEITONS ARREBOSSATS FRUITA DEL TEMPS	REMANAT D'OU AMB PERNIL + PA MORENO AMB TOMÀTIGA FRUITA DEL TEMPS	SALSITXES AMB HUMUS I CRUDITÉS DE VERDURES FRUITA DEL TEMPS	SOPA + DAURADA AL FORN AMB PATATA FRUITA DEL TEMPS
	DILLUNS 9	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13
DINAR	CREMA DE PASTANAGA I GINGEBRE CROQUETES DE POLLASTRE I ESPINACS (1,2,3,4,6,7,9,14) LLETUGA I TOMÀTIGA FRUITA DEL TEMPS	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES TRUITA DE PATATA (3) LLETUGA ROMANA I PASTANAGA RATLLADA IOGURT NATURAL (7)	SOPA AMB BROU DE CARN I VERDURES (1,3,9) ESCALDUMS DE POLLASTRE AMB PICADA D'AMETLLES (8) PATATA FRUITA DEL TEMPS	MACARRONS NAPOLITANA (1,3) LLUÇ A LA ESPATLLA (4) PATATA I XAMPINYONS AL FORN FRUITA DEL TEMPS	ARRÒS DE PEIX AMB PICADA D'ALL I JULIVERT (2,4,14) "CORDÓN BLEU" D'INDIOT (1,3,6,7) LLETUGA ROMANA I BROTS DE SOJA (6) FRUITA DEL TEMPS
SOPAR	LLUÇ A LA PLANXA AMB PATATA I PÈSOLS FRUITA DEL TEMPS	COSTELLES D'INDIOT A LA PLANXA AMB AMANDA DE QUINOA FRUITA DEL TEMPS	COLIFLOR BROCOLI I PATATA + OU FRUITA DEL TEMPS	CREMA DE PASTANAGA, BONIATO I POMA + POLLASTRE A LA PLANXA FRUITA DEL TEMPS	BACALLÀ AMB SANFAINA I PA MORENO FRUITA DEL TEMPS
	DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
DINAR	ESPAGUETIS INTEGRALS AMB PESTO D'AMETLLES (1,3,8) HAMBURGUESA MIXTA (6,12) AMANIDA CAPRESSE (TOMÀTIGA, FORMATGE TENDRE I ORENGA) (7) FRUITA DEL TEMPS	SOPA MINISTRONE (1,3,9) BULLIT DE POLLASTRE (PATATA, MONGETA VERDA I PASTANAGA) FRUITA DEL TEMPS	PURÉ DE LLENTIA VERMELLA AMB VERDURES LLUÇ ARREBOSSAT CASOLÀ AMB FARINA DE CIURÓ (4) AMANIDA VARIADA IOGURT NATURAL (7)	VICHYSOISE DE PORROS (7) RODÓ D'INDIOT AMB SALSA DE VERDURES (6,7) ARRÒS BULLIT FRUITA DEL TEMPS	CIURONS ESCALDINS AMB CARN MAGRA TRUITA FRANCESA (3) LLETUGA ROMANA, PASTANAGA I OLIVES FRUITA DEL TEMPS
SOPAR	CARBASSONS FARCITS DE GAMBES AMB QUINOA FRUITA DEL TEMPS	MENESTRA DE VERDURES AMB TONYINA FRUITA DEL TEMPS	OUS AL FORN AMB VERDURA I PATATA FRUITA DEL TEMPS	SOPA D'ARRÒS DE PEIX AMB VERDURES I BACALLÀ FRUITA DEL TEMPS	POLLASTRE AL FORN AMB ALBERGINIA I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS
	DILLUNS 23 MEAT FREE MONDAY	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27
DINAR	FIDEUS DE MUSSOLA (1,2,3,4) TRUITA DE CARABASSÓ (3) LLETUGA, TOMÀTIGA I OLIVES FRUITA DEL TEMPS	ARRÒS A LA CUBANA AMB OU DUR BULLIT (3) RABES DE CALAMAR (1,14) LLETUGA I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA DE PASTA LLAÇOS AMB TONYINA, PALETS DE CARN (2,3,4,6) I TOMÀTIGA (1,3,4) SALSITXES DE POLLASTRE (12) LLETUGA I BLAT DE LES INDIES FRUITA DEL TEMPS	CUINAT DE LLENTIES LLUÇ A LA PLANXA (4) PATATA AL FORN IOGURT NATURAL (7)	PURÉ DE CARABASSÓ AMB CROSTONS (1,9) FRIT MALLORQUÍ AMB VERDURES (SENSE VISCERES) FRUITA DEL TEMPS
SOPAR	PURÉ DE BONIATO + LLUÇ A LA PLANXA FRUITA DEL TEMPS	HAMBURGUESA AMB MONGETA VERDA I PATATA FRUITA DEL TEMPS	PURÉ DE VERDURES + REMENAT D'OU I PERNIL FRUITA DEL TEMPS	COSTELLETES DE PEIX ARREBOSSATS AMB AMANIDA DE QUINOA FRUITA DEL TEMPS	RAP A LA PLANXA AMB PASTANAGA I PÈSOLS FRUITA DEL TEMPS
	DILLUNS 30	DILLUNS 31			
DINAR	SOPA AMB BROU DE CARN I VERDURES (1,3,9) POLLASTRE A LA PEPITORIA (1,3) PATATA FREGIDA FRUITA DEL TEMPS	PURÉ DE LLENTIA VERMELLA AMB VERDURA LLUÇ TORRAT (4) TOMÀTIGA I BLAT DE LES INDIES FRUITA DEL TEMPS			
SOPAR	TRUITA DE PATATA AMB CARXOFA FRUITA DEL TEMPS	INDIOT AL FORN AMB PATATA I PORRO FRUITA DEL TEMPS			

Informació sobre els nostres menús

Pa moreno de forn de llenya (producte local) i aigua
Les amanides estan trempades amb oli d'oliva extra verge premsat en fred
Cuinar alternant oli d'oliva i oli de gira-sol altooleic
Els nostres iogurts són naturals i no contenen més de 12,3g de sucre per cada 100ml

Aliments integrals

Plat tradicional de les Illes Balears

Productes ecològics

Productes de km 0

Productes de temporada segons el calendari APAEMA

*** en cas d'al·lèrgies o intoleràncies alimentàries s'adaptarà el menú sempre i quan s'entregui certificat mèdic.**

*** en cas de dieta blanda i estrictament (mal de panxa) es donarà: sopa d'arròs o puré de pastanaga + segon plat de carn o peix bullit, al forn o a la planxa amb patata, pastanaga o arròs blanc bullit de guarnició.**

*** en cas de dieta sense carn de porc per creences religioses, se li donarà com a substitució pollastre, indi, vedella, peix o ou.**

Per l'elaboració dels menús s'ha tingut en compte: Documento de consenso sobre la alimentación en los centros educativos així com el Decret 39/2019, de 17 de maig, sobre la promoció de la dieta mediterrània en els centres educatius i sanitaris de les Illes Balears.

MEAT FREE MONDAY: és una iniciativa internacional que motiva a la gent a no menjar carn els dilluns amb la finalitat de millorar la pròpia salut i la del planeta. Nosaltres ens iniciem amb aquesta alternativa introduint un dilluns vegetarià al mes.

Informació completa sobre el Reglament Al·lèrgens 1169/2011, 13 de Desembre de 2014 i **Gluten 2** **Crustacis 3** **Ous 4** **Peix 5** **Cacauets 6** **Soja 7** **Llet, lactosa 8** **Fruits secs amb closca 9** **Àcid 10** **Mostassa 11** **Sèsam 12** **Diòxid de sofre 13** **Tramussos 14** **Mol·luscs TR** **Traces**